



Priorité au logement et cap sur la reprise en main

Nous avons lancé cette année notre programme Priorité au logement, en collaboration avec la Section d'Ottawa de l'Association canadienne pour la santé mentale. Ce nouveau programme de logement permanent travaille auprès des personnes sans abri pour améliorer leur santé et leur bien être.

En juillet dernier, des donateurs, des partenaires et des personnes de la collectivité se sont réunis au Centre pour marquer le lancement officiel du programme. Au nombre des invités, l'ancien premier dirigeant du Réseau local d'intégration des services de santé Champlain Alex Munter a expliqué que ce programme sera « d'abord et avant tout axé sur les personnes. »

« Ce sera une chance pour ces gens de remettre leur vie en ordre » a-t-il ajouté, « ce sera aussi un atout pour notre collectivité, car nous pourrions offrir aux gens qui vivent dans la

rue une solution de logement à long terme. De plus, c'est un programme qui contribuera à notre système de soins de santé parce qu'il aidera à désengorger les salles d'urgence et à offrir à cette clientèle des services plus adaptés à leurs besoins. »

Depuis l'été, une équipe de gestion de cas graves travaille auprès des personnes souffrant de troubles liés à la consommation de drogues qui sont aussi sans abri et dont bon nombre souffrent aussi de sérieux troubles mentaux. Les gestionnaires de cas offrent à une centaine de ces personnes l'accès à un vaste éventail de services de soutien pour les aider à se rétablir ainsi qu'une allocation mensuelle de logement.

Le programme a recours à une approche de traitement intégrée du type « une personne, une équipe, un plan ». Au centre de cette approche factuelle est le besoin de fournir un logement sécuritaire, abordable et



Plusieurs leaders de la communauté ont participé à de notre lancement du programme Priorité au logement, le 11 juillet.

permanent, ce qui est essentiel au rétablissement et à la réinsertion.

Une équipe de chercheurs sous la direction du Dr Tim Aubry du Centre de recherche sur les services éducatifs et communautaires (CRSEC), Université d'Ottawa, évaluera et améliorera le programme.

Dans ce numéro:

- P.2 Forum Communautaire: Journée mondiale du SIDA
Visite d'une délégation chinoise
- P.3 Rencontrer Gerald Dragon, développement communautaire
- P.4 Chaque jour une pomme? Une saine alimentation pour prévenir les maladies chroniques
Réaménagement du parc Springhurst
- P.5 Notre assemblée annuelle
Horraire des rénuen du conseil
Président sortant
Prix d'excellence en promotion de la santé



On joue dehors!

Le 27 sept., notre Centre, de concert avec la résidence Revera, avons organisé une matinée de plaisir et d'exercices de mise en forme au parc Strathcona. Par cette belle journée, tout en profitant du grand air, les participants se sont adonnés à des exercices de tai chi et de renforcement musculaire. Cette rencontre a encouragé les membres de la collectivité de tous âges à pratiquer des activités à l'extérieur. De plus, elle a servi à appuyer la mission des services Age Well qui consiste à rendre les parcs de la ville davantage accessibles aux personnes âgées.

ENSEMBLE POUR UNE

COMMUNAUTÉ EN SANTÉ



Forum communautaire: Journée mondial du SIDA

La Journée mondiale du sida est célébrée chaque année le 1er décembre. Nous avons marqué l'occasion avec nos partenaires de la collectivité en organisant un forum sur les moyens de minimiser l'impact de la consommation de cocaïne épurée à Ottawa.

Rob Boyd, directeur du programme OASIS à notre Centre, a animé l'événement au cours duquel les participants ont eu droit aux plus récentes données sur le succès du programme d'inhalation supervisée d'Ottawa. En outre, les participants ont pu se renseigner sur :

- la façon de réduire les méfaits pour les personnes qui fument du crack;
- les modèles de traitement qui fonctionnent pour les problèmes de toxicomanies complexes;
- la manière dont nous devrions aborder les questions de sécurité communautaire dans les quartiers aux prises avec des problèmes de consommation de drogue.

La consommation problématique de drogues et les toxicomanies continuent d'être des problèmes importants au Canada. C'est notamment le cas dans les grands centres urbains comme Ottawa où ces problèmes se conjuguent à d'autres questions sociales comme le VIH/sida, le sans-abrisme et la banalisation de la consommation de drogues. M. Boyd a souligné qu'à Ottawa les recherches menées ont révélé que « parmi ceux et celles qui s'injectent des drogues, 20 % sont porteur du VIH, et que jusqu'à 90 % sont atteints d'hépatite C. »

M. Boyd a aussi expliqué que notre



Courtepointe en papier créée par des clients pour la Journée mondiale de la lutte contre le SIDA.

programme d'échange de pipes à crack et d'aiguilles est une des principales interventions visant à réduire le taux de prévalence du VIH/sida et d'hépatite C chez ceux et celles qui, dans notre collectivité, consomment des drogues.



Une délégation chinoise viste. Le 4 nov., c'est sous l'égide de Santé Canada que notre Centre a accueilli une délégation de directeurs médicaux chinois de Shanghai. Au cours de leur visite, ils se sont renseignés sur la manière dont nous avons géré la grippe H1N1 au niveau communautaire, et sur la façon dont nous intégrons la promotion de la santé et la prévention des maladies dans notre pratique de soins de première ligne. David Gibson (centre), directeur général de notre centre, avec les délégués lors de leur visite.

Rencontrez Gerald Dragon, développement communautaire

Le travailleur auprès des jeunes Gerard Dragon a récemment joint les rangs de notre équipe de développement communautaire grâce à l'appui financier de l'initiative « Mieux grandir » de Centraide. Il a pris quelques minutes de son temps pour nous expliquer le rôle d'un agent de développement communautaire.

Quel est le travail d'un agent de développement communautaire?

« Nous travaillons avec la collectivité au maintien d'activités permanentes, et pour soutenir l'élaboration de nouveaux programmes au fur et à mesure que des besoins sont déterminés. Bref, nous travaillons avec les membres de la collectivité à réaliser certaines de leurs idées. À titre d'agents de développement communautaire, nous nous investissons de différentes manières en fonction des besoins. Nous pouvons, par exemple, aider avec les demandes de financement, ou identifier des personnes qui peuvent offrir une formation. »

Dans votre cas, à quoi travaillez-vous? À quoi ressemble une semaine de travail typique?

« Je travaille plus précisément avec les jeunes. Je suis travailleur auprès des jeunes de l'équipe de développement communautaire. Par exemple, cette semaine, je cherche des heures de gymnase pour un programme que nous envisageons de lancer. Ça veut dire beaucoup d'appels téléphoniques et de courriels, tout en travaillant avec la collectivité pour s'assurer que nous disposons des ressources nécessaires. Il faut aussi assurer la participation des gens et persuader les parents de soutenir le programme. Je me déplace aussi dans la collectivité pour rencontrer

divers groupes ou équipes, comme les groupes de jeunes. »

Parlez-nous un peu de vos programmes en cours.

« Cette collectivité a la chance d'avoir quelques programmes qui fonctionnent déjà, dont le très important club des devoirs. Actuellement, 150 enfants et jeunes de la maternelle à la 12e année sont inscrits à ce club. Ce club organise aussi des activités pour les garçons et les filles le vendredi soir. Pour les filles, on se concentre sur des exercices et de l'activité

différents secteurs de la ville, se sont trouvés de petits boulots dans leurs quartiers, alors que d'autres ont proposé leurs services à des organisations comme le Service de la police ou des fournisseurs de services sociaux.

Je pense aussi à d'autres groupes assez actifs ces jours-ci, comme le Groupe des activités communautaires dans le Vieux Ottawa Est qui a un rôle de coordination des activités. La dimension jeunesse leur a échappé, alors je travaille avec

eux en espérant que nous puissions mettre sur pied un groupe de concertation sur la jeunesse pour qu'ils expriment leurs idées.

Plus récemment, j'ai travaillé avec l'Ontario Soccer Association et la Eastern Ontario District Soccer Association. Ils ont un nouveau programme à l'intention des jeunes de familles de nouveaux arrivants et des familles de première génération

d'immigrants. Ces associations espèrent rapprocher ces collectivités de la grande famille du soccer en offrant des possibilités de postes d'entraîneurs, d'arbitres ou tout simplement pour le plaisir du soccer!»

Pouvez-vous nous parler un peu de vos prochaines activités?

« Comme je l'ai dit, le programme de soccer est très important. Si tout va bien, il sera bientôt mis en œuvre. Nous étudions aussi la possibilité de présenter une proposition au programme J'aime patiner de la Ville d'Ottawa. Le programme offre des patins gratuits et des leçons.



physique alors que pour les garçons il s'agit de matches de basket ball improvisés.

De plus, l'été, il y a un camp de soccer de trois semaines. Bon nombre de jeunes plus 'âgés' participent depuis un certain temps à ce programme, alors je cherche des façons de leur confier des rôles de leadership. Ils pourraient devenir entraîneurs, arbitres ou encore encadreurs pour les plus jeunes. »

Vous dites travailler auprès des membres de la collectivité. Quels sont vos principaux partenaires?

« Le Bureau des services à la jeunesse est un partenaire clé. Au cours de l'été, nous avons collaboré avec le Bureau pour offrir le Service d'emploi pour les jeunes. Bon nombre ont pu travailler dans

Continuez la lecture en ligne.
csccotedesable.wordpress.com

Chaque jour une pomme? Une saine alimentation pour prévenir les maladies chroniques

C'est vrai, chaque jour une pomme est un bon départ. La pomme contient de la pectine, une fibre soluble qui peut aider à réduire le cholestérol sanguin et donc aider à prévenir les maladies cardiaques. En fait, une pomme de taille moyenne, avec la peau, contient environ 1,5 gramme de fibre soluble. Il nous en faut entre sept et 13 grammes par jour pour réduire le taux de cholestérol. La fibre soluble aide aussi à ralentir la vidange stomacale et procure une sensation de satiété plus longue qui peut aider au contrôle du poids et prévenir l'obésité. Elle peut aussi aider à contrôler la glycémie, ce qui pourrait réduire le risque de diabète.

Quelles sont les bonnes sources de fibre soluble? L'orge, les céréales avec psyllium ajouté, les haricots, les prunes, les choux de Bruxelles, les pamplemousses, les flocons d'avoine, le Metamucil et les patates douces sont aussi de bonnes sources. Si vous ajoutez plus de fibre à votre régime alimentaire, faites-le graduellement et répartissez la consommation d'aliments riches en fibre tout au long de la journée. Buvez aussi plus d'eau, ce qui réduira les flatulences.

Une saine alimentation peut réduire le risque de plusieurs maladies chroniques comme le diabète, le

cancer, les maladies cardiaques, l'arthrite et l'ostéoporose. Voici certains renseignements qui pourraient vous intéresser.

- Les régimes alimentaires riches en fruits et légumes peuvent aider à protéger contre certaines formes de cancers, de maladies cardiaques, et le diabète.
- Les risques d'hypertension sanguine, de taux de cholestérol élevé, de diabète et d'arthrite sont tous diminués par le maintien d'un poids santé.
- Le calcium et la vitamine D sont essentiels à la croissance des os et pour prévenir l'ostéoporose. L'arthrite peut progresser plus rapidement chez les personnes qui ont de faibles taux de vitamine D.
- Nous savons tous que du sodium est ajouté à bon nombre d'aliments préparés que nous achetons. C'est en fait 75 % du sodium que nous consommons qui vient des aliments préparés. Si vous souffrez d'hypertension, consommer 1 500 mg de sodium par jour devrait suffire. La plupart d'entre nous en consomme le double.



Il y a un tas de choses que vous pouvez faire pour prévenir les maladies chroniques! Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur l'alimentation saine, communiquez avec moi, Olly la diététiste communautaire au (613) 244-2792.

Olly partage plus d'information pour prévenir les maladies chroniques. Lisez en ligne.
cscotedesable.wordpress.com



Réaménagement du parc Springhurst.
Après deux ans de planification et six mois de collecte de fonds, la Ville d'Ottawa a accepté notre proposition d'aménager un parcours santé et deux structures de jeu dans le parc. À titre de Centre, nous disposons de 65 000 \$, et la Ville d'Ottawa a accepté d'en verser autant pour le projet. Nos sincères remerciements à Chris Osler, agent de développement communautaire au Centre, et à Anselme Allah, trésorier de notre conseil d'administration, qui jouent un rôle clé pour que ce projet se réalise. Le début des travaux est prévu pour juin 2012.

Inspirer le changement: Assemblée générale annuelle 2011

Au printemps dernier, la communauté, le personnel et les membres du conseil d'administration se sont réunis à l'Université Saint-Paul pour l'Assemblée générale de notre Centre. Comme toujours, cet événement annuel fut une excellente occasion pour tous de se réunir.

Lors de son discours, notre directeur général, David Gibson, a expliqué que le changement est possible. «Notre modèle de soins contribue à bâtir des réseaux communautaires qui influencent la santé en

fournissant un soutien, en donnant accès aux ressources nécessaires pour être en santé, et en menant le chemin pour résoudre des problèmes sociétaux», at-il dit.

Bill Tholl, directeur général du Réseau du leadership canadien de la santé, était le conférencier invité et a présenté sur le leadership en soins de santé. Compte tenu de sa vaste expérience en matière de politique de santé, de planification et de financement, il a donné à la l'auditoire beaucoup à quoi réfléchir.

Voici le conseil d'administration élu pour 2011-2012:

- Président: Bob Walsh
- Vice Président, affaires internes: Jonathan Mahdi
- Vice President, affaires externes: Erik Landriault
- Treasurer: Anselme Allah
- Secretary: Claire Beauchesne-Chabot
- Matt Bastin-Millar
- Lynda Chapman
- Claudia Fall
- Graham Gaylord
- Murray MacLean
- Farwa Malik
- Erin Maszczakiewicz
- Sarah Musavi
- Matthew Symonds

Réunions du conseil:

- 18 janvier
- 15 février
- 21 mars
- 18 avril
- 16 mai
- 20 juin
- Assemblée annuelle: 28 juin

Si vous désirez assister à l'une de ces réunion, contactez Cristina Coiciu: ccoiciu@sandyhillchc.on.ca ou appelez le (613) 789-1500 poste: 2505.



Président sortant du conseil d'administration. *Le conseil d'administration et le personnel du Centre tiennent à remercier William Kelly, président sortant, pour son dévouement et son engagement. Les heures qu'il a passé à guider notre Centre ont fait une importante différence dans notre communauté.*

Merci, Monsieur Kelly pour votre aide et votre travail visant à atteindre les objectifs de notre Centre et une collectivité plus saine et plus juste.



Prix d'excellence en promotion de la santé. *Cette année, le prix a été remis à Karen Bayes, en reconnaissance de son leadership comme bénévole engagée avec l'école publique Viscount Alexander et les résidents de la communauté de la Côte-de-Sable. La création de l'autobus scolaire pédestre est le premier de son genre dans le conseil d'Ottawa-Carleton District School Board. Son intérêt découle de la recherche sur l'activité physique et l'obésité infantile, ainsi que sa perception de son quartier comme une communauté où il est possible de se déplacer à la marche.*

Notre vision

Le Centre de santé communautaire Côte-de-Sable sera un centre de santé dynamique qui, en collaboration avec notre collectivité* diversifiée, contribuera à la création d'un environnement favorable à la santé et au bien-être et prendra des mesures visant à assurer l'équité sociale grâce à l'innovation, à des partenariats et à ses qualités de chef de file.

* Le terme *collectivité* englobe les gens qui vivent dans la Côte-de-Sable ou à Ottawa Est, ainsi que ceux qui font face à des obstacles majeurs en matière d'accès.

Notre mission

Promouvoir la santé et le bien-être de notre collectivité diversifiée en lui donnant accès à des services de soins de santé primaires, à des services sociaux et de promotion de la santé, ainsi qu'à des services de développement communautaire, et ce, de façon intégrée, complète, respectueuse et adaptée dans les deux langues officielles.



Notre engagement envers la diversité

À titre d'organisme public de soins de santé primaires, le Centre de santé communautaire Côte-de-Sable a le devoir d'offrir un milieu accueillant qui reconnaît et soutient la diversité des personnes et des opinions. Un milieu inclusif permet de rehausser la qualité des soins que nous prodiguons, de renforcer les liens communautaires et de contribuer à l'amélioration de la santé au sein de notre communauté.

Nous affirmons notre engagement envers la diversité en offrant un soutien à toute personne à qui nous fournissons des services indépendamment de ses particularités, dont la race, l'origine ethnique ou nationale, le sexe, l'identité ou l'orientation sexuelle, l'âge, les antécédents socio-économiques, la langue, la religion ou l'incapacité.

Nous encourageons le personnel, les bénévoles, les clients et les membres de la communauté à conjuguer leurs efforts afin que notre centre de santé soit toujours accueillant.

Participez à la vie de votre centre de santé communautaire !

Devenez membre du Sandy Hill Community Health Centre Inc./Centre de santé communautaire Côte-de-Sable, Inc. Il suffit de remplir le formulaire ci-dessous et de nous le retourner à l'adresse suivante : 221, rue Nelson, Ottawa ON K1N 1C7. L'adhésion est gratuite.

Demande d'adhésion de membre de la Société:

Sandy Hill Community Health Centre Inc./Centre de santé communautaire Côte-de-Sable, Inc.

Nom : _____ Adresse : _____
(Domicile ou travail)

Téléphone : _____ Courriel : _____
(Domicile ou travail) (Domicile ou travail)

J'affirme avoir 18 ans ou plus et être résident ou employé dans la région d'Ottawa. J'appuie l'énoncé de mission et de prestation de services prévu et autorisé par la direction du SHCHC/CSCCS.

Signature : _____ Date : _____

Demande approuvée par le Conseil d'administration à sa réunion du : _____

Secrétaire : _____ Date : _____